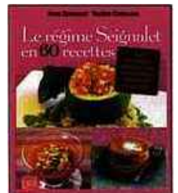
LIVRES

OK POUR LA RENTRÉE ! PAS AU LIT, MAIS ON LIT. QUAND MÊME ! DES OUVRAGES SUR L'ALIMENTATION VÉGÉTALE, LA SANTÉ AU NATUREL, L'ARCHITECTURE DURABLE, LES ENFANTS… LA VIE !

UNE SÉLECTION DE COLINE ENLART



LE RÉGIME SEIGNALET EN 60 RECETTES

Anne Seignalet. Valérie Cupillard

Crues ou cuites en douceur, mais toujours sans gluten et sans lait, les nouvelles recettes de Valérie Cupillard, auteur phare du "Sans gluten", se voient ici ponctuées par les conseils pratiques d'Anne Seignalet, porte-parole éclairée de la méthode nutritionnelle hypotoxique du Dr Seignalet. Comment remplacer un petit déjeuner classique ? Quelle farine choisir pour une pâte à tarte ? Comment remplacer la béchamel ou le beurre dans un gratin ? A toutes les questions pratiques que nous nous posons lorsque nous abordons l'alimentation sans gluten et sans lait, Valérie Cupillard apporte des réponses claires et précises, illustrées par des recettes dont l'ingrédient principal se nomme tout simplement '"expérience". Ici, pas question de parler de mode du "sans gluten" autrement qu'en terme de mode d'emploi !

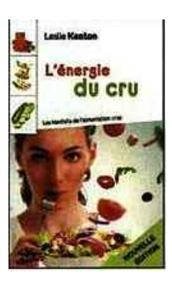
Prat Editions . 128 p. 12 €

L'ÉNERGIE DU CRU

Leslie Kenton

Le "cru" est à la mode. Les livres consacrés au sujet paraissent les uns après les autres, les chefs s'y mettent, les fabricants lancent des innovations… Il suffit de faire l'essai pour y croire : le cru fait du bien. Plus endurant, plus léger, plus vif, on se sent différent en adoptant, au moins pour partie, ce mode alimentaire qui présente par ailleurs l'avantage de favoriser les économies d'énergie, que ce soit en interne, au niveau des ressources de l'organisme, ou au plan environnemental. L'auteur de cet ouvrage connaît bien le cru et en explique le mode d'emploi quotidien, bienfaits nutritionnels et recettes à l'appui, à commencer par le meilleur, le top du cru : les jus de légumes. En fait, le cru, c'est simple !

Editions Jouvence. 252 p. 16,90 €



FAIRE POUSSER SES GRAINES GERMÉES

Rita Galchus

Un guide pratique, ultra pratique, qui ne renie pas son objectif : vous aider à faire pousser vos graines germées. Toutes les graines et tous les germoirs sont ici passés au crible des gestes à accomplir avec précision pour se familiariser définitivement avec les graines germées. Pas de littérature, pas de bla-bla perso mais des pas-à-pas comme personne n'avait jusque-là eu l'idée de les décrire. Avec cet ouvrage, vous aller faire pousser avec succès des graines germées, aliment essentiel d'une alimentation vitalisante. Ce n'est pas rien aux yeux de ceux (ils sont nombreux) qui ont jeté des graines et des graines desséchées au fond d'un germoir faute d'avoir appliqué la méthode adaptée aux variétés choisies. Indispensable et efficace.

Editions Larousse. 159 p. 13,90 €

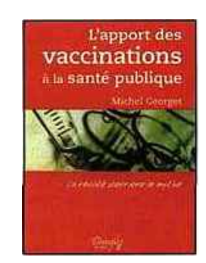
SUSTAINABLE DESIGN III

Marie-Hélène Contal. Jana Revedin.

Il se dessine comme un refuge. Parcours "vers une nouvelle éthique pour l'architecture et la ville", cet ouvrage présente des projets pour une ville durable, un peu partout sur la planète, dans laquelle architectes et urbanistes portent la responsabilité de leurs choix esthétiques et techniques. Lauréats 2011 et 2012 du "Global Award for Sustainable Architecture" créé par l'architecte et professeure Jane Revedin, autrement dit le "Prix Global pour une architecture durable". Pérou, Islande, France, Norvège, Afghanistan, Thaïlande… Ces architectes viennent de tous les horizons avec, dans leur ligne de mire, un objectif : abriter l'avenir.

Editions Alternatives. 157 p. 39 €





L'APPORT DES VACCINATIONS À LA SANTÉ PUBLIQUE

Michel Georget

"La réalité derrière le mythe". C'est bien de cela qu'il s'agit: un mythe. La vaccination indispensable, la vaccination "vitale", la vaccination incontestable. Michel Georget n'est pas d'accord. Il n'y a aucune raison de ne pas remettre en question la vaccination et son cortège d'arguments qui s'apparentent plus clairement au lobbying qu'à l'information. Quel rapport bénéfices/risques? Bénéfices/coût? La question ne mérite pas d'être posée: elle doit être posée, et les réponses doivent être mises à la disposition de tout citoyen. Sérieusement documenté, ce livre étaye l'obligation de vigilance sanitaire que les pouvoirs publics occultent pour des raisons évidemment économiques. Comme pour le sang contaminé, la vache folle, l'hormone de croissance, le Mediator et tant d'autres choix de "santé" qui ne sont en réalité que des privilèges démesurés accordés à ceux qui gouvernent le monde en compagnie des géants des pesticides, OGM et autres poisons institutionnalisés: les laboratoires pharmaceutiques.

Editions Dangles. 288 p. 20 €

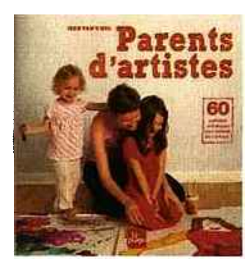
SOIGNER SES ENFANTS AVEC L'HOMÉOPATHIE

Albert-Claude Quemoun



Vous vous posez des questions sur l'homéopathie appliquée à vos enfants? Vous ne vous en posez pas précisément car vous ne connaissez pas bien cette médecine douce mais vous aimeriez savoir? Albert-Claude Quemoun vous informe, vous accompagne et vous rassure. S'il est un auteur qui connaît son sujet sur le bout des doigts, c'est bien lui. Il faut le voir mimer les profils homéopathiques, des enfants comme des adultes, en expliquant le pourquoi du comment! L'aspect pratique (combien, quand...), les données psychologiques et physiques, ce pharmacien, chercheur, professeur et président de l'Institut homéopathique scientifique, sait tout traduire en langage quotidien accessible et vivant. Outre les fameux profils à connaître pour adapter le traitement, son nouvel ouvrage présente un abécédaire des principales pathologies des enfants, les 40 remèdes indispensables sous forme de fiches, et 7 grandes trousses homéopathiques destinées à parer à toutes les situations. Une chose est sûre: Albert-Claude Quemoun est le tonton homéo idéal!

Editions Quotidien Malin. 360 p. 18 €



PARENTS D'ARTISTES

Jean Van't Hul

Quand les Editions La Plage choisissent d'inviter les parents à faire pousser des enfants artistes, ce n'est pas pour leur conseiller des colliers de nouilles ou des coloriages qui se tiennent du bon côté de la ligne. Ça, la maîtresse d'école s'en charge. C'est plutôt du côté de la créativité active et partagée que se tiennent ces bricolages en tout genre qui risquent bien d'amuser autant les parents que leurs enfants. Une chance! Les attrape-soleil adhésifs, les éclaboussures à la Jackson Pollock ou, dans un autre genre, la peinture à la tapette à mouches, les autoportraits sur miroir, on aime! L'art de se sentir une âme de parent artiste... La meilleure manière de devenir parent d'artiste!

Editions La Plage. 166 p. 24,95 €